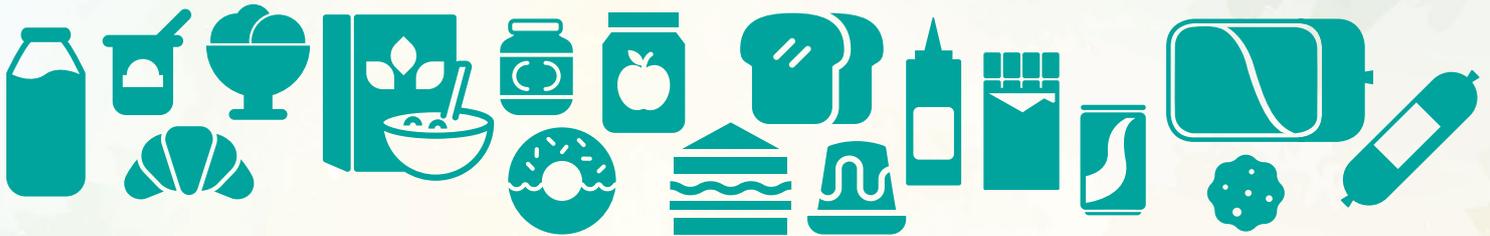


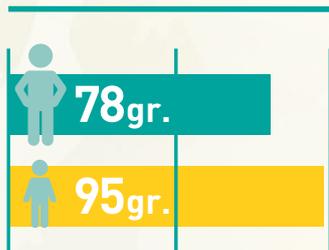
Con un poquito de azúcar es suficiente



¿Sabes cuánto azúcar tomamos al día?



Los niños consumen **95 gramos** de azúcar al día y los adultos consumimos **78 gramos**



**50**

*gr.*

=



El exceso de azúcar **AUMENTA EL RIESGO** de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares

**ES LA CANTIDAD MÁXIMA DE AZÚCAR AÑADIDO QUE SE RECOMIENDA CONSUMIR AL DÍA**

**REDUCE EL CONSUMO** de alimentos y bebidas con azúcares añadidos y **REDUCE LA CANTIDAD** de azúcar añadida durante el cocinado

Recuerda

INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
por 100g/100ml

Valor energético

Grasas  
de las cuales:  
Saturadas

Hidratos de carbono  
de los cuales:  
Azúcares

Proteínas

Sal

**REVISAR EL ETIQUETADO** DEL PRODUCTO PARA CONOCER LA CANTIDAD EXACTA DE AZÚCARES, SAL Y GRASAS



**MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA** CONTROLANDO LOS AZÚCARES, LA SAL Y LAS GRASAS



**PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA** A DIARIO Y REDUCE EL SEDENTARISMO